REGULATEUR UNIVERSEL DE L'INTESTIN

Psyllium blond Bio 100% pur

Plantago ovata, Forssk. ou Plantain des Indes ou Ispaghul Origine : Inde

Composition : sachet de 300g de téguments de psyllium blond (plantago ovata), issu de l'agriculture biologique, contrôlé par Ecocoert SA F-32600

Pour l'anecdote, le mot psyllium vient du grec psyllos qui signifie puce. Il est ainsi appelé parce que ses graines sont minuscules et très légères - 1 000 graines pèsent à peine 2 g. Les étonnantes propriétés du psyllium viennent du mucilage contenu dans son tégument (enveloppe de la graine).

Qu'est-ce que le mucilage ?

C'est une fibre végétale très hydrophile qui gonfle au contact de l'eau et forme une masse gélatineuse très douce qui lubrifie les parois intestinales et agit comme une éponge, s'imprégnant des déchets qu'il trouve sur son passage, y compris les métaux lourds.

Le mucilage du tégument de psyllium contient 70% de fibres solubles et 30% de fibres insolubles. Les mucilages végétaux ont des propriétés épaississantes, adhésives et adoucissantes.

Liste des diverses conditions pour lesquelles le tégument de psyllium blond est utilisé avec succès :

- Constipation
- Diverticulose/diverticulite
- Cholestérol élevé (hypercholestérolémie)
- Côlon irritable
- Diabète de type 2 (non insulino-dépendant)
- Athérosclérose et donc, toutes maladies cardiovasculaires
- Diarrhée
- Hémorroïdes
- Triglycéridémie
- Rectocolite hémorragique (pour maintenir la rémission)
- Maladie de Parkinson (pour la constipation)
- Perte de poids et obésité

Le psyllium est avant tout le meilleur régulateur de la fonction intestinale

Indications

Selles liquides

Il peut paraître surprenant qu'une plante soit à la fois un remède à la constipation et aux selles liquides ou semi-liquides. Pourtant, c'est la réalité. En fait, quel que soit le point de départ, le psyllium redonne aux selles une consistance optimale, molle et malléable, et restaure un fonctionnement normal du côlon.
Bien qu'étant une plante, le psyllium n'est pas un aliment ; il n'est pas assimilé par l'organisme. Son action purement mécanique structure et moule les selles.
La réhydratation d'enfants souffrant de maladies diarrhéiques aiguës a été plus rapide avec la prise de psyllium (50 g/litre d'eau associé à 3,5 g/litre de sel (4,9 h, n=121, comparé à 5,3 h, n=117 des standards de l'OMS). (Pubmed - Arias 1997).

Côlon irritable (colo pathie fonctionnelle)

L'OMS reconnaît également que le Psyllium est supérieur au son de blé dans le traitement du syndrome du côlon irritable. Des recherches cliniques ont établi que les doses optimales se situaient entre 20 g et 30 g de psyllium par jour.

Réduction du taux de cholestérol

Le Psyllium réduit le taux global de cholestérol sanguin de 8.9%, et le taux de cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol) de 13% (Pubmed - Anderson 1999).

> Le Psyllium réduit le taux global de cholestérol sanguin de 8.9%, le taux de cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol) de 13%. Il réduit également le taux de glucose global et postprandial de 11% et de 19.2% après 8 semaines de cure de psyllium blond (5,1 g par jour). Résultats obtenus dans le suivi de 34 hommes souffrant de diabète de type 2. (Pubmed - Anderson 1999).

Réduction du taux de glucose - Diabète

En étudiant les effets du psyllium sur des patients atteints de diabète de type 2, des chercheurs ont constaté qu'il contribuait non seulement à normaliser le taux de lipides dans le sang, mais aussi à faire baisser la glycémie, après 8 semaines de cure de psyllium blond à raison de 5,1 g par jour. (Résultats obtenus lors du suivi de 34 hommes souffrant de diabète de type 2. Pubmed - Anderson 1999).
Pour tirer le meilleur parti de cet effet, il semble préférable de consommer le psyllium à l'heure des repas, mélangé aux aliments, plutôt que de le prendre entre les repas sous forme de supplément.
En modifiant la structure, la texture et la viscosité des aliments dans l'intestin, il diminue l'index glycémique du repas.
Le psyllium engendre également un sentiment de satiété qui peut contribuer à réduire la prise alimentaire et par conséquent à contrôler le poids.
Comme le souligne l'auteur d'une synthèse publiée en 2003, les enfants et les adolescents obèses et diabétiques pourraient bénéficier d'une diète enrichie en psyllium (Moreno LA, Tresaco B, et al. Psyllium fibre and the metabolic control of obese children and adolescents. J Physiol Biochem . 2003 Sep;59(3):235-42. Review).

Hémorroïdes

Une étude en double aveugle a montré que le tégument de psyllium blond, pris trois fois par jour (3 x 7 g) réduit la douleur et les saignements associés aux hémorroïdes. (Moesgaard F, Nielsen ML, Hansen JB, Knudsen JT. High-fiber diet reduces bleeding and pain in patients with hemorrhoids. Dis Colon Rectum 1982;25:454–6).

Cancer du côlon

Alabaster O, Tang ZC, Frost A, Sivapurkar N ont démontré une possible utilisation du psyllium pour inhiber le cancer du côlon. Cancer Lett. 1993 ; 75:53–58.

Maladies inflammatoires de l'intestin

Rectocolite hémorragique (colite ulcéreuse), maladie de Crohn, gastro-entérite, diverticulite, etc. Dans toutes les maladies inflammatoires de l'intestin, aiguës ou chroniques, le psyllium est un excellent émollient et anti-diarrhéique dont la prise est particulièrement indiquée.
Dans les années 1990, 2 études de faible envergure ont permis d'observer que le psyllium pouvait non seulement diminuer les symptômes de la colite ulcéreuse chez des malades en rémission, mais qu'il pouvait aussi prolonger cette rémission de façon aussi efficace que le traitement classique à la mésalazine.
Récemment, des chercheurs japonais ont montré que le recours à un symbiotique - l'association d'un prébiotique (le psyllium) et d'un probiotique (Bifibobacterium longum) - avait eu plus d'effet sur la qualité de vie des malades que chacun des suppléments pris isolément. Il a aussi été le seul à réduire l'inflammation de l'intestin.

Maladies cardiovasculaires

Outre ses bienfaits sur le taux de lipides sanguins (voir les recherches sur l'hypercholest érolémie) et la glycémie (voir les recherches sur le diabète), le psyllium agit sur d'autres composantes du syndrome métabolique, un état qui prédispose aux maladies cardiovasculaires. Ainsi, en 2005, 2 méta-analyses indépendantes parvenaient à la conclusion qu'une supplémentation en tégument de psyllium (environ 10 g par jour) contribuait à réduire la pression artérielle , en particulier chez les individus hypertendus. Deux ans plus tard, un essai clinique montrait qu'une alimentation intégrant 3,5 g de psyllium, 3 fois par jour pendant 6 mois, diminuait de façon significative la pression artérielle de personnes en excédent de poids et faisant de l'hypertension.
Il est à noter qu'aux États-Unis, depuis 1998, la FDA (Food and Drug Administration) autorise les produits contenant du psyllium à indiquer qu'il existe une relation entre les fibres solubles du psyllium et la réduction du risque de maladie coronarienne

Contre-indications

- Sténose intestinale ou œsophagienne, ou tout autre type d'obstruction gastro-intestinale réelle ou présumée. Dans le doute, consultez votre médecin.
- Difficultés à avaler.
- Présence d'un fécalome (masse volumineuse constituée par des selles dures qui ne peuvent être évacuées)
- Nausées, vomissements, fièvre ou douleur abdominale. Allez consulter.
- Saignement du rectum dont la cause n'a pas été diagnostiquée.

De rares cas de réactions allergiques ont été rapportés.

Au bout de combien de temps les effets se font-ils sentir ?

Les effets sont généralement observés dans les 24 à 48 heures après la première dose.

Comment prendre le Psyllium blond

Rappelons que notre psyllium ne contient aucun additif d'aucune sorte. Il est donc indiqué pour les végétaliens.

Par ailleurs, le tégument de psyllium est totalement dépourvu de gluten, donc parfaitement indiqué pour ceux qui y sont allergiques.

Le psyllium se présente sous la forme d'une poudre grossière constituée de l'enveloppe de millions de graines minuscules. Cette poudre se mélange facilement à des liquides en formant rapidement une sorte de gel.

Le psyllium est à prendre dilué rapidement dans un grand verre d'eau ou de jus. Pour plus de confort, il vaut mieux boire immédiatement le mélange pour que son absorption soit plus facile et que le gel se forme dans l'organisme plutôt que dans le verre.

Vous pouvez aussi mélanger le psyllium à des compotes, des soupes, des laitages, etc. (les industriels l'utilisent comme épaississant dans de très nombreuses préparations).

Le psyllium n'est pas un aliment, car il n'est pas absorbé par l'organisme. Son effet est purement mécanique. Mais vous pouvez très bien le prendre avec d'autres aliments - le corps sait faire la différence !

Posologie

Commencez par prendre 1 cuiller à café de poudre de psyllium par jour, bien pleine (7 à 10 g).
Selon vos résultats, vous pouvez augmenter la dose à 1 cuiller à soupe 3 fois par jour. Selon l'Agence européenne du médicament, il est possible de prendre jusqu'à 40 g de tégument de psyllium par jour, ce qui correspond bien à 2 cuillers à soupe 3 fois par jour (EMEA 2006b).
A noter : un surdosage est considéré par les autorités médicales comme "improbable".

Il est conseillé de commencer avec de faibles doses et d'augmenter jusqu'à un dosage personnel optimum en fonction des résultats obtenus.
Si vous ne voyez pas de résultat sur vos selles avec 3 grosses cuillers à soupe de psyllium par jour (c'est rare!), il vous faut consulter un médecin.

Précautions

Buvez beaucoup lorsque vous prenez du psyllium !
Ne vous découragez pas face à d'éventuelles sensations de ballonnements et de ventre gonflé, qui peuvent se produire en début de traitement et disparaissent par la suite. Si c'est le cas, réduisez la dose pour l'augmenter ensuite peu à peu.
Si vous prenez des médicaments, éloignez leur prise de celle du psyllium.
N'étant pas lui-même absorbé, le psyllium peut influer sur le mécanisme d'absorption des médicaments. Prenez-le 1 heure avant ou 1 heure après vos médicaments.

Le psyllium et les enfants

Le psyllium est ce que vous pourrez donner de mieux à un bébé pour le libérer d'une éventuelle constipation - ou remodeler des selles liquides.
Commencez avec 1/2 cuiller à café de tégument de psyllium une fois par jour, à mélanger dans n'importe quel aliment crémeux si bébé n'aime pas prendre le psyllium simplement avec de l'eau ou du jus.
Observez le résultat. Augmenter si nécessaire jusqu'à 3 prises par jour en augmentant un peu aussi chaque prise.

IMPORTANT ! Assurez-vous surtout que le bébé boive suffisamment !

Tenez bien le psyllium hors de portée des jeunes enfants. Ils pourraient le mettre à la bouche et s'étouffer.

Pour des enfants plus âgés, augmentez la posologie en fonction de leur âge. Une demi-dose d'adulte à partir de 6 ans et à partir de 12-13 ans, il est possible de donner la posologie d'un adulte.
Souvenons-nous que selon les autorités médicales, un surdosage de psyllium est considéré comme "improbable". Nous avons là véritablement une merveilleuse plante amie de l'homme, ne présentant aucun inconvénient.

Références :

L'OMS - Organisation mondiale de la santé - a déclaré que le psyllium est utile pour traiter la constipation et restaurer la régularité du transit intestinal.

Elle recommande aussi l'utilisation du psyllium pour ramollir la consistance des selles et faciliter leur passage, par exemple dans les cas d'hémorroïdes, de fissures anales, de diverticulite, après une intervention chirurgicale, pendant la grossesse ou lors des couches, lors d'alitement prolongé et en période de convalescence.

La célèbre religieuse bénédictine allemande Hildegarde de Bingen, réputée pour ses talents de guérisseuse et dont les conseils et produits sont encore utilisés avec profit par de nombreuses personnes aujourd'hui, déconseillait par exemple l'usage de la graine de lin pour lutter contre la constipation (car le lin déminéralise et favorise l'ostéoporose). Elle conseillait le psyllium.

Contrairement à d'autres laxatifs végétaux comme le séné et la bourdaine, le psyllium n'a aucun effet excitant de la muqueuse.

Il est un véritable lubrifiant des intestins. Le psyllium est ce qu'on appelle un laxatif de lest, non assimilable par l'organisme.

Pour le traitement de la constipation chronique, le psyllium est aussi plus efficace que le docusate sodique (Référence : McRorie JW, Daggy BP, Morel JG, Diersing PS, Miner PB, Robinson M. Aliment Pharmacol Ther. 1998;12:491–497). Note: le docusate sodique est un médicament qui peut présenter des effets secondaires préoccupants .

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeur calorique	185 kcal/100g 745 KJ/100g
Valeur calorique	85,5g
Valeur calorique	3g
Valeur calorique	0,2g
Valeur calorique	0,10g

Le psyllium n'est pas un complément alimentaire. Il ne peut remplacer une alimentation équilibrée. Tenir hors de portée des jeunes enfants.
Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir la maladie. Si vous êtes malade, consultez votre médecin.